



神戸市兵庫区 浦島歯科医院 発！！

☆うらしま歯ッピー新聞☆

『うらしま歯ッピー新聞』は、患者様の幸せをサポートする
様々な健康情報をお届けしてまいります！

【Vol. 1 3】

2010年11月1日発行



かんたんスープ♪



みなさん、こんにちは。受付の稲岡です。
先週あたりから、いっきに寒くなり温かいものが食べたくりますね。そこで今回は
身体も温まり、ヘルシーで食べすぎた翌日や受験生のお夜食にもぴったりなお手
軽スープをご紹介します！

作り方はとても簡単で、分量も食材も何も決まりはなく“適当”に作っても美味しく出
来上がります！本当に決まりはないのですが、唯一入れていただきたいものが、
ベーコンやハムなどの動物性加工食品です。

ベーコンなどを最初に炒めることによって油をひく必要がなく、ベーコンから出るう
ま味と塩気で後の調味料も少なくて済みます。

あとは好きな野菜（冷蔵庫にある残り物でOK！トマトはグルタミン酸やクエン酸
などのうま味成分が含まれているのでオススメです。）と水とショートパスタを入れて
煮込むだけ！！ショートパスタもマカロニ、ペンネなどバラバラな種類が混ざって
ても問題なしです。しかも茹で時間を計る心配はなく、お好みの硬さになれば、塩コ
ショウで味を調えて完成です♪

最後にパセリや粉チーズなどのトッピングを加えても美味しいですよ☆



★山本おすすめコーナー★



みなさんこんにちは！助手の山本です。

今回はちょこっとお遊び系な観光スポット関連のウワサ「東京都市伝説」の中か
ら少しお話しさせていただこうかな...と(^_^)

まずは有名な“東京タワー”の伝説～

午前0時、ライトアップが消える瞬間と一緒に見たカップルは永遠に結ばれる♡
大展望台のタワー大神宮にお参りすると両想いに。好きな人の家の方角にお祈りを♡

大展望台から富士山が見えれば、その日なにかイ事がある！西南西の方角を
チェックすべし★

次に“東京大神宮”の伝説～

神前結婚式創始の神社。ということで、ここにお参りすれば結婚できる！？という
口コミが女性の間で広まり婚活の聖地になっているらしい♡

もう一つ神宮系で“明治神宮”の伝説～

御苑内の井戸を携帯の待ち受け画面にすると運が上がる↑とウワサが近年急
速に広まったそうで、一時は5時間待ちの行列ができるほどだったそうですよ★
ご紹介した以外にも数多くのジンクスが控えているようですが、もし東京へ行くこと
があれば、ぜひみなさん自身で検証してみたいかでしょうか？

歯周病と糖尿病



糖尿病の3大合併症として「網膜症・腎症・神経障害」があるのは良く知られていますが、
歯周病も合併症の1つと言われる程、歯周病と糖尿病は互いに深い関係にある
ことがわかってきました。

糖尿病の人はそうでない人に比べ約2倍歯周病が起こり易いと言われていました。
糖尿病による高血糖状態が、体の抵抗力を低下させたり血管に障害を与えることが
お口の中にも影響しているのです。逆に歯周病があると血糖コントロールが難しくな
り血糖値の低下が見られることもあります。

歯周病と糖尿病には、他にどんな関連があるのでしょうか。

①口の乾き...糖尿病では唾液の分泌量が減り喉や口内の乾きが出てきます。唾液
は口の中の浄化作用や組織を守る役目があるので、口の中が乾燥することで歯周
病菌を繁殖させ易くなります。また高血糖状態が続くことも歯周病菌をより増殖させ
ることの原因になります。

②全身の抵抗力低下...高血糖状態にあると、感染症にかかり易くなります。歯周病
も感染症の一つなので注意が必要です。高血糖状態が続くと歯周組織の主な成分
であるコラーゲンが破壊されます。

③血管の障害...糖尿病が進行すると全身の血管に障害が起こり易くなります。細部
への血の流れが悪くなるということは歯周組織への血行不良が起こることなのです。

④食後高血糖...歯周病が進行すると硬い物が噛みにくくなります。食後高血糖を抑
える働きのある繊維質の食べ物が摂りにくくなったり、噛む回数が減ることも食後高
血糖になり易くなるとも言われています。

以上のように歯周病と糖尿病は複雑に絡み合い相互に影響を与えています。糖尿
病の診断を受けたら歯周病を視野に入れ積極的に治療をしましょう。歯周病の診断
を受けたら糖尿病を視野に入れ積極的に治療をしましょう。

浦島☆歯科医院
心と体の健康を大切に

浦島歯科医院



地域のみならず
健康なお口づくりを
実現して
いきましょう！！

〒652-0804 神戸市兵庫区塚本通5-2-11-102

ワコーレグランディール御旅1階

TEL : 078-577-0456 URL : <http://www.urashima-dental.com/>